

24.07.2026r.

RODZAJ POSILKU RODZAJ DIETY	SPOSÓB OBRÓBK POSILKU	SKŁAD POSILKU		ALERGENY
ŚNIADANIE Żurek z jajkiem i koperkiem, chleb, masło, herbata D01, D02, D11, D12	G G	Chleb pszenny	30-100g	G
		Chleb graham	40-120g	G
		Bułka pszenna	50g	G
		Masło 82%	10g	M
		Żurek biały- zakwas	30g	G
Pasta jajeczna z koperkiem, rukola, chleb, masło, herbata D03	G G	Mąka pszenna	30g	G
		Mleko 2%	20g	M
		Jogurt naturalny 2%	8g	M
		Koper świeży	5g/ 1g	-
		Jaja kurze	59g/ 70g	J
Zupa mleczna z kaszą kuskus, chleb, masło, herbata D05	G G	Jogurt naturalny 2%	12g	M
		Rukola świeża	5g	-
		Kasza kuskus	30g	G
		Mleko 2%	400ml	M
		Herbata	230ml	-
II ŚNIADANIE Jogurt pitny owocowy+ 2 kromki pieczywa chrupkiego D01, D02, D05, D11, D12	BO	Jogurt pitny owocowy	250ml	M
		Jogurt pitny naturalny	330ml	M
Jogurt pitny naturalny+ 2 kromki pieczywa chrupkiego- D03	BO	Pieczywo chrupkie pełnoziarniste/ pszenne	14g	G
OBIAD Zupa brokułowa z ryżem białym i soczewicą zieloną D01, D03	G	Kości drobiowe (wywar)	250ml	-
		Marchew świeża	22g	-
		Pietruszka korzeń świeży	11g	-
		Seler korzeń świeży	9g	SEL
		Por świeży	2g	-
Zupa jarzynowa z ryżem białym D02, D05, D11, D12	G	Cebula świeża	3g	-
		Mleko 2%	10ml	M
		Mąka pszenna	10g	G
Ryba po grecku D01, D02, D03	D	Soczewica zielona nasiona suche	10g	-
		Brokuł mrożony	75g	-
Ryba duszona w sosie własnym D05, D11, D12	D	Ryż biały	30g	-
		Miruna mrożona (bez skóry)	99g	R
		Włoszczyzna mrożona	50g	SEL
Ziemniaki D01, D02, D03, D05, D11, D12	G	Koncentrat pomidorowy	10g	-
		Olej rzepakowy	5ml	-
		Ziemniaki	254g	-
		Masło 82%	2g	M
Surówka z kapusty kiszonej z olejem D01, D02, D03	BO	Kapusta kiszona	70g	-
		Marchew świeża	22g	-
		Jabłko świeże	18g	M
		Olej rzepakowy	5ml	-
Marchew na ciepło D05, D11, D12	G	Marchew kostka mrożona	100g	SEL
		Mieszanka kompotowa mrożona	25g	-
		Porzeczka czarna mrożona	6g	-
Kompot owocowo- porzeczkowy D01, D02, D03, D05, D11, D12	G	Przyprawy [majeranek, lubczyk, pieprz czarny, kminek mielony, koper suszony, natka pietruszki, sól, kwasek cytrynowy, czosnek świeży]	-	SEL, G, O, J SOJ, SEZ, M, GOR
KOLACJA Pasta z sera z ziołami, rzodkiewka, chleb, masło, kakao D01, D03	G	Chleb pszenny	30-100g	G
		Chleb graham	40-120g	G
		Bułka pszenna	50g	G
		Masło 82%	10g	M
		Twaróg biały półtłusty	70g	M
Pasta z sera z ziołami, sałata lodowa, chleb, masło, kakao D02, D05	G	Jogurt naturalny 2%	12g	M
		Zioła prowansalskie	-	-
		Rzodkiewka świeża/ Sałata lodowa świeża	15g/ 35g	-/-
		Kakao	2g	G
Zupa mleczna z lanym ciastem, chleb, masło, herbata D11, D12	G G	Mleko 2%	230ml	M
		Mąka pszenna	20g	G
		Mleko 2%	20ml	M
		Jaja kurze	12g	J
		Mleko 2%	400ml	M
		Herbata	230ml	-

LEGENDA:

Założenia wartości odżywczej dla diety podstawowej:

E=2000kcal/W=275g/T=55,56g/B=100g/Kw.Tl.Nasy.=</=22g/Cukry=</=50g/S=</=2000mg/Bł.=>/=25g

Sporządził:

Zatwierdził:

24.07.2026r.

Oznaczenia sposobu obróbki posiłku:

BO- Bez obróbki cieplnej

PI- Pieczenie

S- Smażenie

GO- Gotowanie

PA- Parowanie

D- Duszenie

GR- Grillowanie

Oznaczenia alergenów:

G- Zboża zawierające gluten

M- Mleko i pochodne wraz z laktozą

J- Jaja i pochodne

R- Ryby i pochodne

O- Orzechy: włoskie, laskowe, ziemne, pekan, nerkowce, pistacje, migdały

SEL- Seler i pochodne

GOR- Gorczyca i produkty pochodne

SOJ- Soja i pochodne

SEZ- Nasiona sezamu i pochodne

Oznaczenia wskaźników odżywczych:

E- Wartość energetyczna

B- Białko ogółem

T- Tłuszcz ogółem

Kw. Tł. Nasy.- Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem

W- Węglowodany ogółem

Cukry- w tym cukry

Bl.- Błonnik pokarmowy

S- Sód

Jadłospis może ulec zmianie ze względu na brak składnika potrawy.

Dokładny bilans wartości odżywczej jest przeprowadzany w danym dniu.

Skład potraw, wykaz alergenów oraz wartość odżywcza posiłków znajduje się u Kierownika Kuchni Międzyoddziałowej.

Założenia wartości odżywczej dla diety podstawowej:

E=2000kcal/W=275g/T=55,56g/B=100g/Kw. Tł. Nasy.=</=22g/Cukry=</=50g/S=</=2000mg/Bl.=>/=25g

Sporządził:

Zatwierdził: